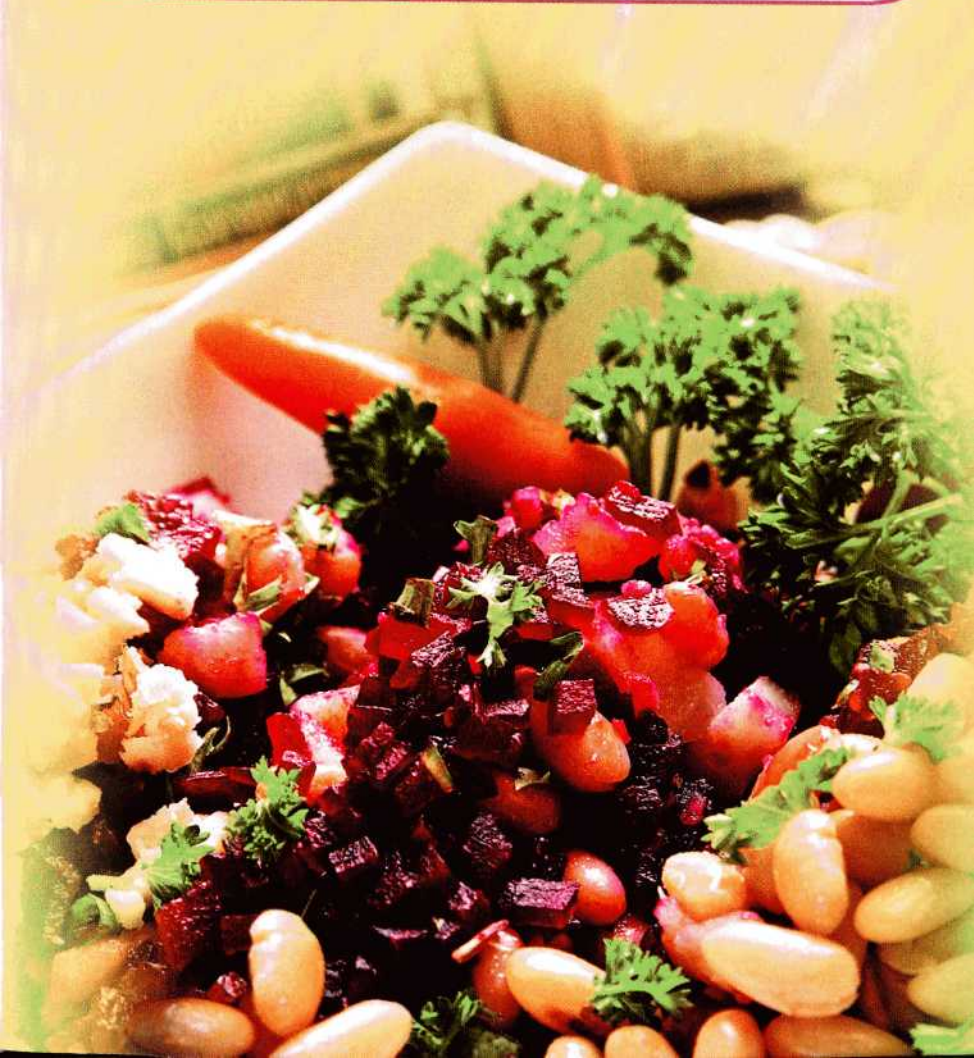
РИС, ФАСОЛЬ, ЧЕЧЕВИЦА:

необыкновенно полезно



Рис, фасоль, чечевица: необыкновенно полезно

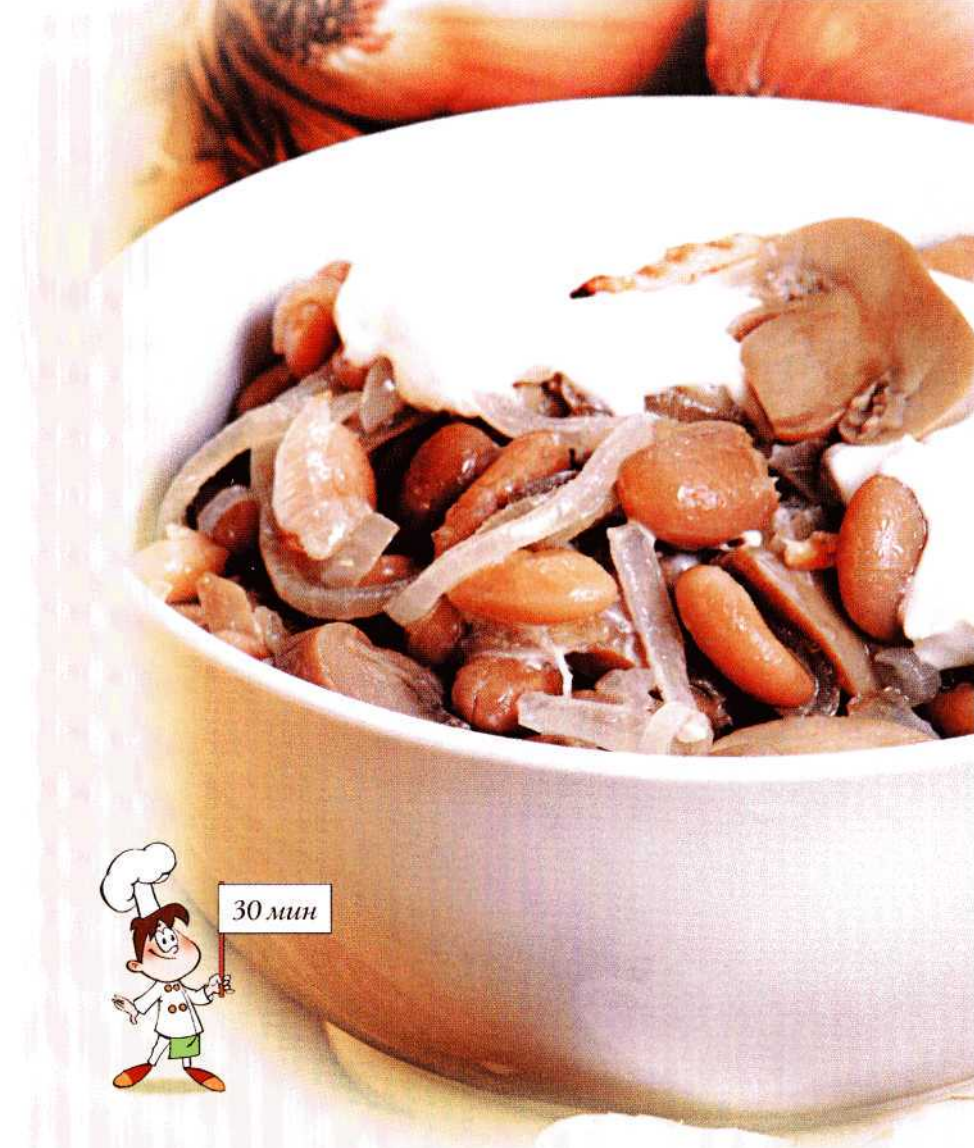
Содержание

4. Салат из риса и грецких орехов
5. Салат из грибов и фасоли
6. Салат из картофеля с фасолью
7. Салат из риса
8. Салат с мятой и чечевицей
9. Салат из крабового мяса и фасоли
10. Суп из белой фасоли
11. Итальянский суп
12. Суп со шпинатом
13. Курица в сыре с рисом
14. Рис с грибами
15. Чечевица с гренками
16. Баранина с рисом и овощами
17. Огурцы с рисовым фаршем
18. Тыква, фаршированная рисом с фруктами
19. Паэлья
20. Красная фасоль с колбасками
21. Лимонное ризотто
22. Чечевица со сливками и имбирем
23. Ароматный рис
24. Ризотто с мятой и ветчиной
25. Индийский рис со шпинатом
26. Фасоль с белыми грибами
27. Отварная фасоль с орехами
28. Рис с овощами
29. Ризотто с грибами
30. Зеленое ризотто
31. Рисовые блинчики с сушеными грибами

Салат из риса и грецких орехов

- *100 г риса*
- *2 соленых огурца*
- *2 луковицы*
- *2 яйца*
- *300 г чернослива*
- *100 г грецких орехов*
- *1 ст. ложка растительного масла*
- *3 ст. ложки майонеза*
- *соль*

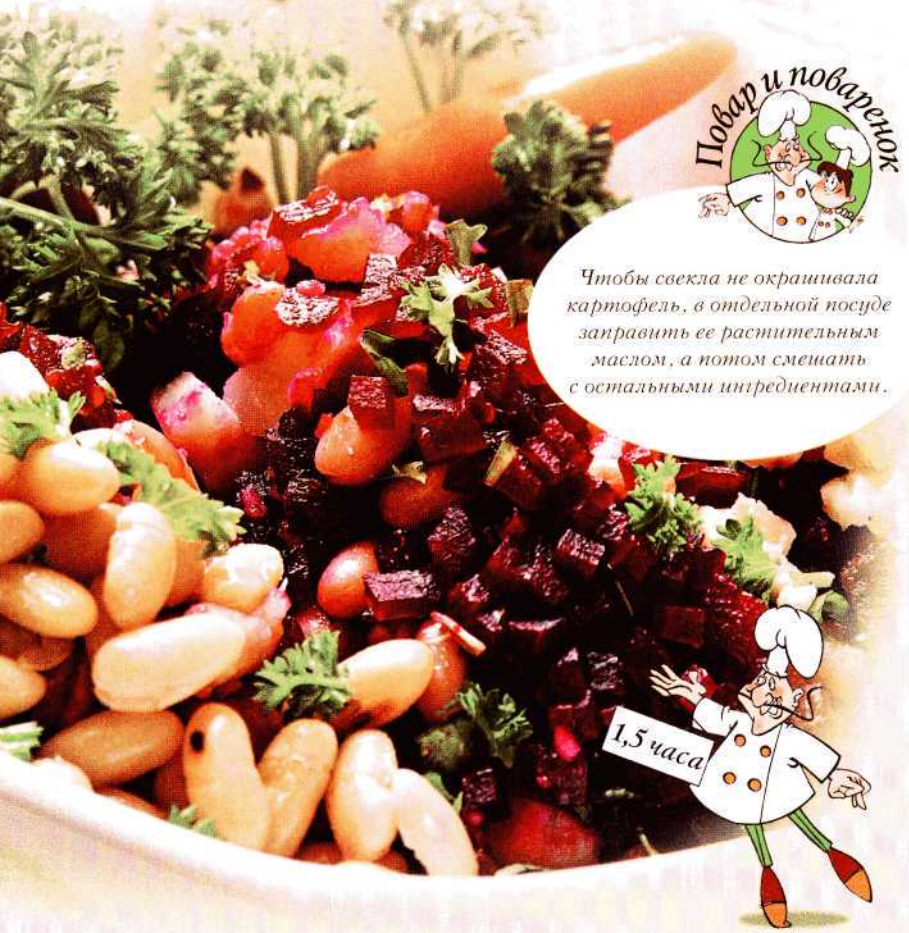
Яйца сварить вкрутую. Замоченный чернослив, яйца, огурцы нарезать. Рис сварить в подсоленной воде. Лук пассеровать на растительном масле. Грецкие орехи измельчить. Продукты выкладывать слоями, смазывая майонезом. Сверху украсить измельченными грецкими орехами.



САЛАТ ИЗ ГРИБОВ И ФАСОЛИ

- *1 луковица*
- *200 г консервированных грибов*
- *200 г консервированной фасоли*
- *3–4 ст. ложки майонеза*

Лук порезать и обжарить, добавить к нему фасоль и грибы. Все перемешать и готовить до исчезновения жидкости. Охладить, заправить майонезом.


Повар и поваренок
Чтобы свекла не окрашивала картофель, в отдельной посуде заправить ее растительным маслом, а потом смешать с остальными ингредиентами.
1,5 часа

Салат из картофеля с фасолью

- *4 – 5 клубней картофеля*
- *1 свекла*
- *200 г фасоли*
- *2 ст. ложки растительного масла*
- *уксус*
- *соль*
- *перец*

Картофель и свеклу вымыть, положить овощи в кастрюлю, залить водой и варить до готовности. Когда сварятся, остудить, очистить от кожуры. Нарезать ломтиками. Фасоль перебрать, промыть и отварить. Все ингредиенты сложить в один салатник.

Готовый салат приправить солью, перцем, растительным маслом. Зелень тщательно вымыть, измельчить и посыпать ею салат.

Салат из риса

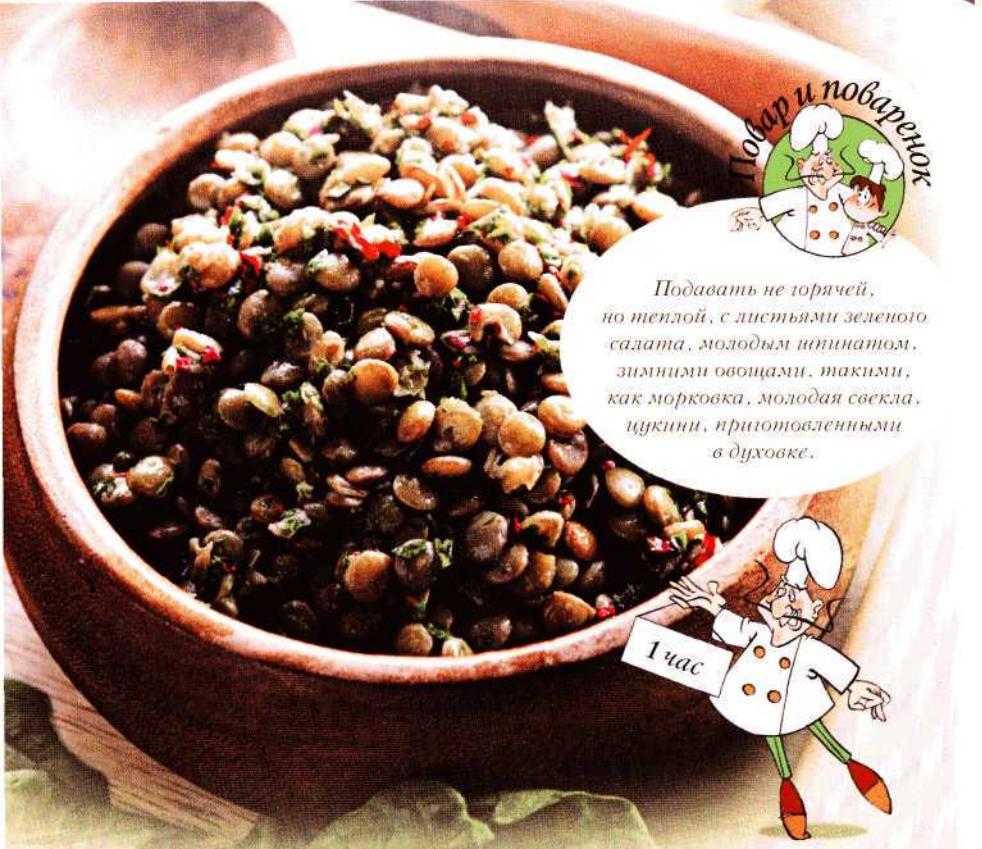
- *250 г риса*
- *200 мл воды*
- *250 г жареной или вареной говядины*
- *1–2 апельсина*
- *соль*

Для соуса:

- *1 желток*
- *1 ч. ложка горчицы*
- *50 г сахарного песка*
- *50 мл уксуса*
- *1/2 л растительного масла*
- *1 апельсин*
- *50 г маисовой муки*
- *сок 1 лимона*
- *1/2 ч. ложка соли*

Рис сварить. Откинуть на дуршлаг и облить холодной водой. Желток, горчицу, сахар, уксус, соль взбить венчиком, добавить постепенно растительное масло. Сок апельсина развести водой (1 столовая ложка сока в 7 столовых ложках воды), в этой смеси развести маисовую муку, вскипятить и сразу же смешать с майонезом.

Рис, кубики мяса и измельченные дольки апельсина перемешать, салат сбрызнуть соком лимона. Подавать в холодном виде.


Повар и поваренок
Подавать не горячей, но теплой, с листьями зеленого салата, молодым шпинатом, зимними овощами, такими, как морковка, молодая свекла, цукини, приготовленными в духовке.
1 час

САЛАТ С МЯТОЙ И ЧЕЧЕВИЦЕЙ

- *6 ст. ложек свежей мяты, мелко нарубленной*
- *300 г промытой чечевицы*
- *1 сухой красный чили*
- *3 крупные дольки чеснока*
- *4 ст. ложки оливкового масла*
- *сок половины лимона*
- *морская соль*
- *свежемолотый черный перец*

Чечевицу высыпать в небольшую тяжелую кастрюлю, добавить чеснок и залить в три раза бóльшим объемом холодной воды. Довести до кипения. Убавить огонь и оставить вариться на медленном огне, добавить несколько веточек мяты и готовить под крышкой 30 минут. Чечевица не должна развариваться, превращаться в пюре.
Слить воду, вынуть чеснок и мяту, отправить чечевицу обратно в теплую кастрюлю, заправить оливковым маслом и соком лимона, добавить сухой чили и изрубленную мяту, посолить, поперчить.

Салат из крабового мяса и фасоли

- *200 г крабового мяса*
- *150 г консервированной морской капусты*
- *50 г консервированной фасоли*
- *50 г консервированного зеленого горошка*
- *1 луковица*
- *1/2 перца чили*
- *1 ст. ложка растительного масла*
- *молотый перец*

Крабовое мясо нарезать небольшими кусочками. Перец чили пропустить через мясорубку.
Лук очистить, вымыть, нарезать полукольцами.
Крабовое мясо смешать с морской капустой, перцем чили, фасолью, зеленым горошком и луком.
Салат выложить в салатницу, поперчить, заправить растительным маслом.

Салат из морской капусты приобретет пикантный вкус, если в него добавить маринованный в винном уксусе репчатый лук.

40 мин

Суп из белой фасоли

- *200 г фасоли*
- *1 лук-порей*
- *2 луковицы*
- *2 стебля сельдерея*
- *2 моркови*
- *3–4 ст. ложки оливкового масла*
- *1 долька чеснока*
- *щепотка сухого розмарина*
- *2 лавровых листа*
- *пучок петрушки*
- *морская соль*

Замочить фасоль на ночь в холодной воде.
Залить фасоль водой, довести до кипения. Слить воду, добавить в фасоль 1 морковь, 1 стебель сельдерея, 1 луковицу и 2 лавровых листа. Влить воды в 2 раза больше объема фасоли и варить 1–1,5 часа. Затем посолить, вынуть морковь, лук, сельдерей и лавровый лист.
В кастрюле с толстым дном разогреть оливковое масло, обжарить мелко нарезанный лук, дольку чеснока, раздавленную с солью, и розмарин. Нарезать морковь, вспотрошить сельдерей. Добавить овощи в кастрюлю и обжарить слегка.
Влить бульон вместе с фасолью, добавить нарезанный тонкими кольцами порей. Варить до готовности порея, то есть 5–10 минут.
Изрубить пучок петрушки и добавить в готовый суп. Подавать можно с гренками, натертыми чесноком, тертым сыром или поджаренной ветчиной.

Итальянский суп

- *300 г фасоли*
- *2 стебля сельдерея*
- *2 моркови*
- *2 луковицы*
- *3 дольки чеснока*
- *1 цукини*
- *4 помидора*
- *5–6 ст. ложек оливкового масла*
- *100 г натертого сыра «Пармезан»*
- *1 лавровый лист*
- *3–4 горошины черного перца*
- *по 1 ст. ложке сухого базилика, орегано, майорана*
- *морская соль*

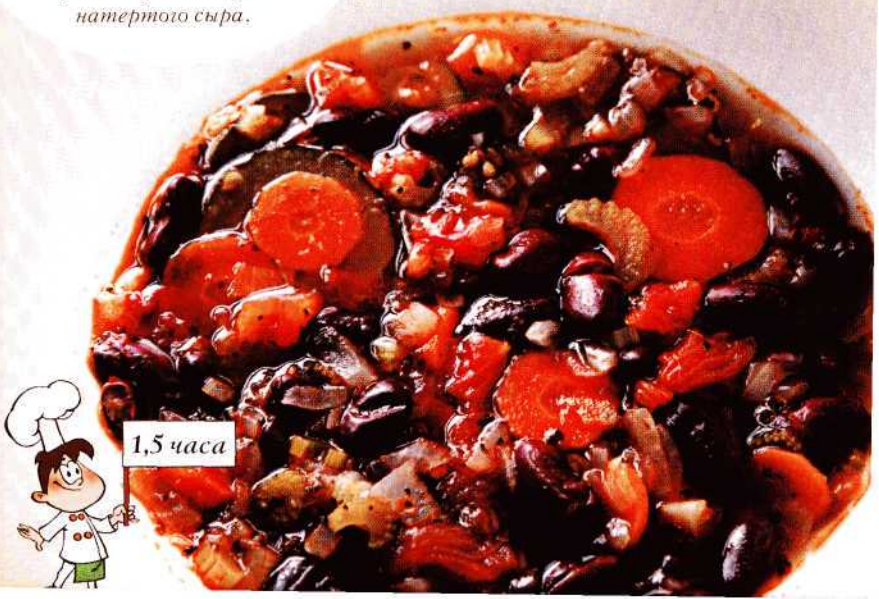
Фасоль замочить на 3 часа. Крупно нарезать 1 морковь, 1 стебель сельдерея, 1 луковицу и дольку чеснока, сварить из них овощной бульон. Посолить бульон, добавить перец горошком, майоран и сухой базилик.

Помидоры нарезать.

В большой кастрюле разогреть оливковое масло, обжарить в масле мелко нарезанный лук и 2 дольки чеснока, добавить помидоры. Потушить 3–4 минуты и влить 3 половника бульона.

Нарезать кольцами цукини, морковь, стебель сельдерея и добавить их в кастрюлю. Добавить фасоль и еще немного бульона. Варить до готовности фасоли. В конце посолить и добавить базилик и орегано.

Перед подачей на стол добавить в каждую тарелку горячего супа по горсти натертого сыра.



Суп со шпинатом

- *250 г фасоли*
- *2 ч. ложки соды*
- *1 кг шпината*
- *3 зубчика чеснока*
- *2 ст. ложки оливкового масла*
- *2 ст. ложки растительного масла*
- *морская соль*
- *свежемолотый черный перец*

250 г фасоли замочить в большом количестве воды на ночь с 2 чайными ложками соды. После тщательно ее вымыть, залить холодной водой, довести до кипения, варить около 10 минут. Опять слить. Залить снова свежей водой так, чтобы вода покрывала фасоль примерно на 5 см. Шпинат промыть и просушить, отваривать отдельно в подсоленной кипящей воде в течение 5 минут, затем воду слить.

В сухой кастрюле разогреть оливковое масло, положить чеснок и поджарить его до золотистого цвета.

Добавить к чесноку отваренный шпинат, все перемешать и влить еще 2 ложки растительного масла.

Фасоль разделить на 2 части, сохраняя воду, в которой она варилась. Одну половину оставить довариваться в этой воде.

В блендере разбить половину фасоли. Она должна представлять собой массу, состоящую из довольно крупных кусочков.

Смешать массу, взбитую в блендере, с фасолью и шпинатом. Нужно помнить, что суп должен быть довольно густым.

Посолить, поперчить.

Курица в сыре с рисом

- *1 тушка курицы*
- *2 яйца*
- *200 г натертого сыра*
- *150 мл молока*
- *4 ст. ложки панировочных сухарей*
- *250 мл воды*
- *50 г крахмала*
- *100 г сливочного масла*
- *соль*
- *перец*

Для гарнира

- *200 г отваренного риса*
- *100 г сливочного масла*
- *150 г измельченных орехов*
- *соль*
- *перец*

Тушку курицы разрезать на куски, посолить, положить в сковороду, добавить немного воды и припустить при закрытой крышке на слабом огне до тех пор, пока курица не станет мягкой.

Сыр соединить с сырыми яйцами, молоком и крахмалом, добавить соль, перец и хорошо взбить.

Отдельно на сковороде разогреть масло.

Куски курицы несколько раз обмакнуть в сырную смесь, обвалять в сухарях и обжарить на сковороде с разогретым сливочным маслом до золотистой корочки.

Гарнир: Растопить сливочное масло, обжарить в нем измельченные орехи, *смешать их с отварным рисом, солью* и перцем.

Рис с грибами

- *100 г грибов*
- *200 г риса*
- *250 мл бульона*
- *по 2 ст. ложки растительного и оливкового масла*
- *1 пучок петрушки*
- *соль*
- *перец*
- *чеснок*

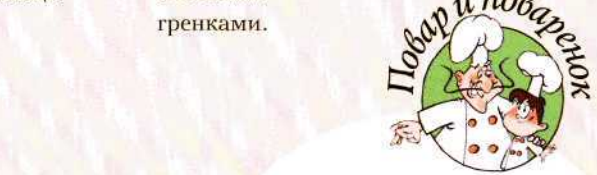
В сухую кастрюлю положить нарезанные петрушку, чеснок и грибы.
Когда влага испарится, добавить сливочное и оливковое масло, посолить, поперчить и довести до готовности.
Добавить к овощам рис, тушить 2–3 минуты, постоянно помешивая. Влить бульон и тушить еще 20 минут.

Чечевица с гренками

- *3 луковицы*
- *400 г чечевицы*
- *1 морковь*
- *3 ст. ложки растительного масла*
- *1 ст. ложка 9%-ного уксуса*
- *соль и перец*

Лук очистить. Взять 2 головки лука и опустить в кипящую воду вместе с морковью. Варить бульон до готовности, после чего овощи откинуть на дуршлаг.

Оставшийся лук нарезать кольцами и обжарить в масле до золотистого цвета.
Чечевицу промыть, сложить в кастрюлю и залить бульоном. Варить до готовности,
Все ингредиенты посолить, поперчить по вкусу, добавить уксус и перемешать.
Подать чечевицу с любыми гренками.



Чечевица очень плохо разваривается, поэтому сначала ее надо замочить в холодной воде на 2 часа, затем слить воду, налить свежей и поставить на огонь, обязательно без соли, иначе не разварится.

Баранина с рисом и овощами

- *1 кг мяса*
- *100 г риса*
- *1 луковица*
- *3 помидора*
- *1 ст. ложка растительного масла*
- *зелень петрушки*
- *соль*
- *перец*

Баранину мелко нарезать, посыпать солью, перцем, зеленью петрушки, смешать с жареным луком. Рис промыть, ошпарить, подержать в кипятке 5 минут и откинуть на дуршлаг. В чугунную кастрюлю на дно налить масло, положить сначала слой лука, следом слой баранины, затем рис, томаты, нарезанные дольками, вновь баранину и так далее. Последний слой должен быть из томатов. Плотно закрыть крышкой, поставить на небольшой огонь и тушить до готовности мяса.

Огурцы с рисовым фаршем

- *1 кг огурцов*
- *150 г риса*
- *250 г отварного мяса*
- *50 г томатной пасты*
- *соль*
- *перец*

Для соуса:

- *2 ст. ложки сметаны*
- *100 г томатной пасты*

Не очень крупные огурцы разрезать вдоль, сделать углубление, вынув часть мякоти.

Наполнить начинкой половинки огурцов.
Соединить половинки вместе, чтобы внешне огурец стал похож на целый.
Залить огурцы соусом и запекать в духовке 15 минут.

Начинка: пропущенное через мясорубку мясо соединить с отваренным рисом и томатом пюре, посолить, поперчить.

Соус: сметану смешать с томатной пастой.

Тыква, фаршированная рисом с фруктами

- *1 тыква*
- *100 г риса*
- *100 г сливочного масла*
- *50 г сахарного песка*
- *100 г алычи (мелкая кислая слива) без косточек*
- *2 ст. ложки изюма*
- *200 г яблок*
- *соль*
- *корица*

Тыкву, не разрезая, вымыть, срезать у нее верхушку, вынуть ложкой семечки и мякоть. Должна получиться «кастрюлька». Мякоть очень мелко нарезать, присоединить к ней рис, отваренный до полуготовности, изюм, алычу, яблоки, корицу, сахар, масло, соль. Массу положить в тыкву, закрыть ее крышкой. Затем обернуть в фольгу и запекать в духовке до мягкости.

Паэлья

- *200 г риса*
- *400 мл бульона*
- *1/2 тушки курицы*
- *по 200 г телятины и свинины*
- *80 г сала*
- *250 г рыбы*
- *2 луковицы*
- *3 стручка сладкого перца*
- *2 томата*
- *2 ст. ложки отварного зеленого горошка*
- *1 ст. ложка растительного масла*
- *щепотка шафрана*
- *соль*
- *перец*
- *мелко нарезанная зелень*
- *1 пучок эстрагона*
- *300 г телячьих костей*
- *сок лимона*

Влить в кастрюлю 1 литр подсоленной воды, положить мясо, голову, хребтовую часть и кожу от рыбы, добавить зелень и поставить варить на слабом огне.

В большую плоскую сковородку положить половину мелко нарубленного шпика и растопить его вместе с 2 столовыми ложками растительного масла.
Курицу разделать, натереть солью, обжарить. Влить 1/2 стакана воды и тушить до готовности.
Таким же образом обжарить небольшие кусочки мяса, добавить воду, соль, перец, потушить и отставить в теплое место.
Оставшийся шпик растопить, соединить его с луком, нарезанным кольцами, и стручковым перцем.
Рис потушить на самом малом огне 5 минут.
Добавить половину бульона, приправить солью и перцем.
Когда крупа разбухнет, влить оставшуюся часть бульона, положить нарезанные томаты. Обжарить рыбу и смешать с рисом, добавить мясо, зелень, зеленый горошек и поставить на 5 минут в горячую духовку.

Красная фасоль с колбасками

- *200–250 г красной фасоли*
- *2 луковицы*
- *1 большой ломтик жирной грудинки (примерно 100 г)*
- *100 г копченой ветчины*
- *6 домашних колбасок*
- *1 стакан красного сухого вина*
- *1 ст. ложка сливочного масла*
- *небольшой пучок тимьяна*
- *лавровый лист*
- *морская соль*

Замочить фасоль минимум на 6 часов. Затем, не сливая воду, добавить луковицу, тимьян и лавровый лист. Поставить кастрюлю с фасолью на огонь и на медленном огне варить не менее 2 часов, в конце варки добавить соль. Следите, чтобы фасоль набухла, но не растрескалась. Откинуть фасоль на дуршлаг, воду слить в миску. Фасоль накрыть крышкой, чтобы она не подсыхала. Растопить в глубокой сковороде сливочное масло, добавить грудинку, ветчину, колбаски и обжарить их, не подрумянивая слишком сильно. Добавить фасоль, вино и около 4 стаканов воды, в которой варилась фасоль.

Накрыть сковороду круглым куском бумаги для выпечки, так чтобы она выступала за края сковороды, накрыть плотно прилегающей крышкой и тушить минут 30 на слабом огне.

Лимонное ризотто

- *250 г риса Arborio*
- *1,5 л овощного или куриного бульона*
- *1 стебель сельдерея*
- *1 луковица*
- *1 желток*
- *50 мл сливок*
- *100 г сыра «Пармезан»*
- *100 г сливочного масла*
- *3 ст. ложки оливкового масла*
- *мелко натертая цедра одного лимона*
- *сок половины лимона*
- *морская соль*

Мелко изрубить лук и сельдерей. Разогреть в глубокой сковороде сливочное и оливковое масло, добавить лук и сельдерей, обжаривать 5–6 минут до прозрачности лука, добавить щепотку соли.

Всыпать рис, перемешать и постепенно, половник за половником, добавлять бульон. Постоянно помешивать и следить за тем, чтобы рис не плавал в жидкости, а впитывал бульон. Держать на огне 15–18 минут.

Смешать желток, сливки, половину сыра, цедру и сок лимона и добавить в ризотто. Перемешать и снять с огня. Посыпать пармезаном.

Чечевица со сливками и имбирем

- *200 г зеленой или коричневой чечевицы*
- *1 большая луковица, нарезанная тонко*
- *2 помидора*
- *2 крупные раздавленные дольки чеснока*
- *50 г сливочного масла*
- *корешок имбиря, размером с большой палец*
- *1 мелко изрубленный перец чили, без семян*
- *100 мл сливок 22–33%-ных*
- *1 ч. ложка куркумы*
- *1 ч. ложка карри*
- *морская соль*
- *свежемолотый черный перец*

Отварить чечевицу до мягкого и нежного состояния, в течение 20–25 минут. Слить воду.

На сковороду с толстым дном отправить сливочное масло; чеснок и лук. На медленном огне готовить до тех пор, пока лук не станет золотистым.

Натереть имбирь, добавить к луку, оставить тушиться на 1 минуту, добавить крупно нарезанные помидоры и перец чили. Потушить все вместе 5 минут.

Влить сливки и добавить куркуму и карри и готовить на очень медленном огне. Через 10 минут посолить и добавить свежемолотый перец. Затем добавить чечевицу.

Ароматный рис

- *500 г длинного зернистого риса*
- *1 луковица*
- *полголовки чеснока*
- *4 палочки корицы*
- *10 гвоздик*
- *1 красный перчик чили*
- *1/2 ч. ложки зерен кардамона*
- *2 ст. ложки растительного масла*
- *горсть порубленной кинзы*
- *морская соль*

В кастрюле разогреть растительное масло, обжарить мелко нарезанный лук и чеснок.
Добавить корицу, гвоздику и кардамон, помешивая, дождаться, когда лук зазолотится, и всыпать рис. Все перемешать.
Влить кипяток (воды должно быть в 2 раза больше, чем риса) и накрыть крышкой. Убавить огонь и варить 12 минут.
Посолить, добавить кинзу и перемешать.

Ризотто с мятой и ветчиной

- *300 г риса для ризотто*
- *10 кусочков нарезанной ветчины*
- *1 л куриного бульона*
- *100 г несоленого сливочного масла*
- *1 средняя луковица (почищенная и мелко порубленная)*
- *2 стебля сельдерея (мелко порубленных)*
- *100 мл вермута (или белого сухого вина)*
- *100 г свеженатертого на самой мелкой терке сыра «Пармезан»*
- *горсть листьев свежей мяты*
- *морская соль*
- *свежемолотый черный перец*

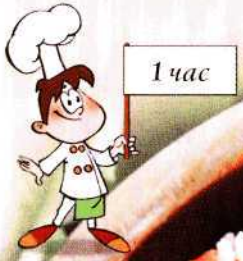
Треть всей ветчины порезать на кусочки.
Половину сливочного масла растопить в высокой сковороде с толстым дном и обжарить лук и сельдерей до прозрачности; как только начнет появляться первый золотистый цвет, добавить кусочки ветчины.
Через 1–2 минуты добавить рис, перемешать.
Добавить вермут или белое вино, перемешать и позволить вину выпариться почти окончательно.
Начать добавлять бульон. Готовить на медленном огне, постоянно помешивая, добавляя бульон только тогда, когда ризотто впитало всю жидкость. Готовить ризотто, пока рис не станет упругим, сливочно-крахмальным.
Добавить мелко-мелко нарубленную мяту, оставшееся масло и натертый пармезан и все как следует перемешать. Ризотто должно всегда иметь сливочную консистенцию.
Оставшуюся ветчину тоже нарезать небольшими кусочками и присыпать ею ризотто в тарелках.

Индийский рис со шпинатом

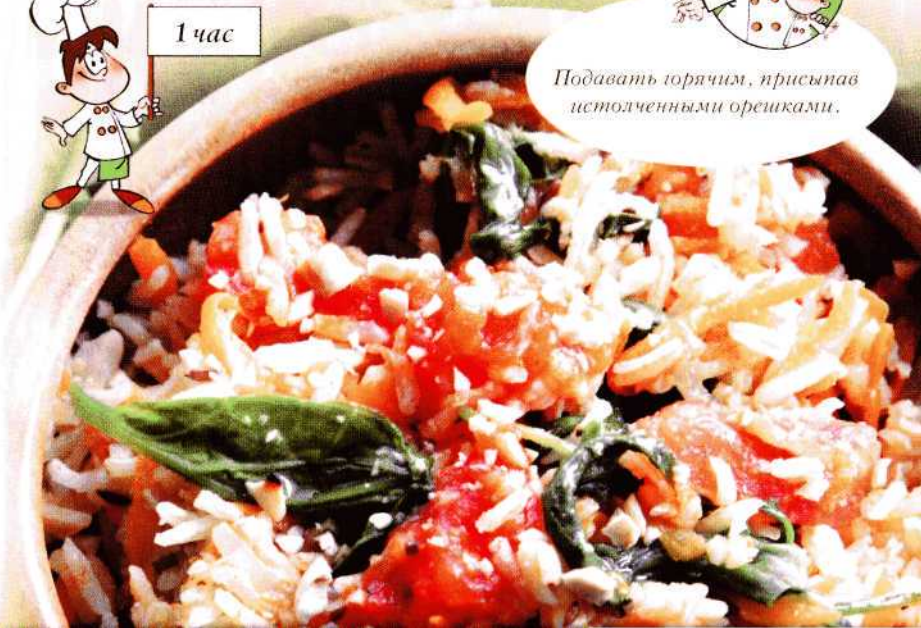
- *250 г риса басмати*
- *100 г слегка обжаренных орешков кешью*
- *150 г шпината*
- *3 помидора*
- *2 моркови*
- *1 луковица*
- *2 дольки чеснока*
- *2 ст. ложки растительного масла*
- *10 г сливочного масла*
- *1 ч. ложка семян тмина*
- *1 ч. ложка семян кориандра*
- *морская соль*

Ошпарить помидоры, снять кожицу и нарезать на небольшие кусочки, не удаляя сердцевину.
Морковь натереть на крупной терке, лук нарезать полукольцами, чеснок разрезать на четыре части.

В кастрюле разогреть растительное и сливочное масло и обжарить до золотистого цвета лук и чеснок. Добавить в кастрюлю тмин и кориандр, жарить две минуты, чтобы хорошо прогретые специи дали сильный аромат.
Добавить морковь, помидоры и рис, влить 1/2 литра кипящей воды и посолить. Довести до кипения, накрыть крышкой, убавить огонь и варить на медленном огне 12–15 минут.
Добавить шпинат и оставить еще на 2 минуты на медленном огне, шпинат нужно положить поверх риса, рис при этом перемешивать не стоит.



Подавать горячим, присыпав истолченными орешками.



ФАСОЛЬ С БЕЛЫМИ ГРИБАМИ

- *1 кг белых грибов*
- *300 г фасоли*
- *3 больших мясистых помидора*
- *4 зубчика чеснока*
- *пучок петрушки*
- *3 ст. ложки оливкового масла*
- *1 ч. ложка сухого майорана*
- *морская соль*
- *свежемолотый черный перец*

Фасоль замочить в большом количестве воды на несколько часов, лучше на ночь. Затем промыть, залить холодной водой и довести до кипения. В кипящую фасоль бросить пучок петрушки и 2 зубчика чеснока.

Когда фасоль слегка проварится, добавить 1 помидор, надрезав его, чтобы он отдал свой сок. Варить около часа.

Крупно нарезать грибы. Разогреть в большой, глубокой сковороде масло и обжарить мелко нарезанный чеснок, добавить грибы, майоран, соль и перец. Жарить на медленном огне, не накрывая крышкой, 5–6 минут.

Добавить крупными дольками нарезанные помидоры.

Вынуть из кастрюли с фасолью помидор, чеснок и петрушку. Добавить фасоль к грибам и потушить еще 10 минут.

Отварная фасоль с орехами

- *250 г фасоли*
- *100 г ядер грецкого ореха*
- *1 луковица*
- *1/2 пучка зеленого лука*
- *соль*
- *перец*

Фасоль замочить, потом залить чистой водой и сварить. Добавить мелко нарезанный лук и довести до кипения. Ядра истолочь и ввести в фасоль, посолить, поперчить и посыпать зеленью.
Подать в горячем виде.

Рис с овощами

- *115 г бурого нешлифованного риса*
- *350 мл овощного бульона*
- *корень имбиря*
- *2 зубчика чеснока*
- *цедра половины лимона*
- *115 г свежих грибов*
- *1 ст. ложка оливкового масла*
- *1 ст. ложка сливочного масла*
- *6–8 маленьких морковок*
- *1 цукини*
- *170–200 г брокколи*
- *6 перьев зеленого лука*
- *50 г соевого соуса*
- *2 ч. ложки кунжутного масла*

Рис варить в бульоне 20–25 минут с добавлением имбиря, чеснока и цедры лимона.
Вынуть чеснок и лимонную цедру.
Накрыть кастрюлю крышкой и закутать полотенцем, чтобы рис настаивался и оставался теплым.
Нарезать шляпки грибов.
В сковороде подогреть растительное и сливочное масло и обжаривать в нем морковь, предварительно порезанную на кусочки, в течение 4–5 минут.
Добавить в сковороду грибы, затем цукини, порезанный так же, как морковь. Обжаривать еще 2–3 минуты.
Поломать на соцветия брокколи, мелко нарезать зеленый лук и все вместе держать на огне еще 3 минуты.
Добавить подготовленный рис к овощам, все перемешать.
Заправить соевым соусом и кунжутным маслом.

Ризотто с грибами

- *750 г разных грибов*
- *60 г сухих белых грибов*
- *4 ст. ложки оливкового масла*
- *4–5 зубчиков чеснока*
- *750 мл куриного бульона*
- *150 г сливочного масла*
- *1 небольшая светлая луковица*
- *300 г риса «Арборио»*
- *200 г натертого твердого сыра*
- *пучок свежей петрушки*
- *морская соль*
- *свежемолотый черный перец*

Очистить грибы, замочить в большом количестве холодной воды.
Дать грибам высохнуть. Порезать их на мелкие кусочки.
В большой сковороде с высокими бортами разогреть 3 ложки оливкового масла, добавить грибы.
Чеснок мелко порубить, разделить все количество на 2 части, и как только грибы начнут отдавать свой сок, добавить в них половину порции нарубленного чеснока.
Посолить и поперчить. Подержать на огне еще 2–3 минуты.
В другой сковороде разогреть 100 г сливочного масла с оставшимся оливковым. Положить в него мелко нарубленный лук и пассеровать его, пока он не станет прозрачным и мягким.
Сухие грибы на 30 минут замочить в горячей воде, затем порубить их.
Добавить к луку сухие грибы и оставшийся чеснок, прогревать около минуты.
В получившуюся смесь положить рис и перемешать.
Постепенно добавлять бульон, предварительно разогретый.
Добавить немного жидкости, в которой были замочены сухие грибы, для того чтобы усилить запах.
Держать на огне, помешивая, примерно 20 минут. Как только рис будет готов, добавить подготовленные грибы, оставшееся сливочное масло, натертый сыр и мелко нарубленные листочки петрушки.

Зеленое ризотто

- *500 мл овощного бульона*
- *1 луковица*
- *250 мл белого сухого вина*
- *3 ст. ложки оливкового масла*
- *100 г сливочного масла*
- *200 г шпината*
- *300 г свежей стручковой фасоли*
- *100 г сыра «Пармезан»*
- *300 г риса «Арборио»*
- *горсть свежей мяты*
- *морская соль*
- *свежемолотый черный перец*

В глубокой сковороде разогреть 3 столовые ложки оливкового и сливочное масло, положить в него мелко нарубленный лук и обжаривать его, пока он не станет прозрачным, но не доводить до золотистого цвета. К луку добавить рис и, постоянно помешивая, обжаривать около 1 минуты.

Влить вино и, помешивая, дать ему наполовину выпариться и понемногу начать добавлять бульон. Нужно все время сохранять кремовую консистенцию. Для этого важно все время помешивать и держать блюдо на среднем огне, постоянно подливая горячий бульон.

Тушить, не накрывая, около 20 минут. Ризотто должно получиться густым, но рисинки не должны слипаться.

Шпинат отварить в кипящей воде с мятой, измельчить в блендере. Отварить фасоль, откинуть на дуршлаг.

Добавить к рису шпинат, фасоль, мелко нарубленную мяту и 2 столовые ложки сливочного масла, посыпать натертым сыром, аккуратно перемешать и подавать горячим.

Рисовые блинчики с сушеными грибами

- *300 г круглозернистого риса (Arborio, «Японика»)*
- *50 г сушеных белых грибов*
- *1 луковица*
- *90 мл белого сухого вина*
- *1 яйцо*
- *150 г рисовой муки, (можно заменить обычной)*
- *2 ст. ложки оливкового масла*
- *любое растительное масло*
- *горсть изрубленной петрушки и укропа*
- *морская соль*
- *свежемолотый черный перец*

Сухие грибы замочить в теплой воде на 10 минут.
Разогреть в сковороде оливковое масло, поджарить мелко искрошенный лук до прозрачности. Добавить рис, перемешать и добавить вино. Готовить рис 15 минут, время от времени подливая воду.
Грибы отжать и нарезать.
Добавить в рис грибы, петрушку и укроп, муку, яйцо, посолить и поперчить.
Перемешать все тщательно, слепить небольшие блинчики и обжарить их на растительном масле.

Р 54 Рис, фасоль, чечевица: необыкновенно полезно. — М.: Эксмо, 2008. —32 с: ил.

Рис, фасоль, чечевица мало кому представляются чем-то изысканным и вкусным. Тем не менее эти составляющие могут быть и аппетитными горячими блюдами, и незаменимы в летних салатах. Из них можно приготовить множество холодных закусок, очень вкусных супов, запеканок, гарниров. Рецепт прост: рис, фасоль или чечевица, немного пряностей, щепотка фантазии и — необыкновенно вкусное и полезное блюдо готово.

УДК 641/642
ББК 36.99

ISBN 978-5-699-24846-9

© ООО «Издательство «Эксмо», 2008

Оформление *Н. Кудря*

РИС, ФАСОЛЬ, ЧЕЧЕВИЦА
Необыкновенно полезно

Редактор *А. Братушева*
Художественный редактор *Н. Кудря*
Технический редактор *М. Печковская*
Компьютерная верстка *Д. Фирстов*
Корректор *М. Колесникова*

ООО «Издательство «Эксмо»
127299, Москва, ул. Клары Цеткин, д. 18/5. Тел. 411-68-86, 956-39-21.
Home page: **www.eksmo.ru** E-mail: **info@eksmo.ru**

Оптовая торговля книгами «Эксмо»:
ООО «ТД «Эксмо». 142702, Московская обл., Ленинский р-н, г. Видное, Белокаменное ш., д. 1, многоканальный тел. 411-50-74.
E-mail: **reception@eksmo-sale.ru**

По вопросам приобретения книг «Эксмо» зарубежными оптовыми покупателями *обращаться в ООО «Дип покет»* ***E-mail:*** **foreignseller@eksmo-sale.ru**

International Sales: *International wholesale customers should contact «Deep Pocket» Pvt. Ltd. for their orders.* **foreignseller@eksmo-sale.ru**

По вопросам заказа книг корпоративным клиентам, в том числе в специальном оформлении, *обращаться в ООО «Форум»: тел. 411-73-58 доб. 2598.*
E-mail: **vipzakaz@eksmo.ru**

Оптовая торговля бумажно-беловыми и канцелярскими товарами для школы и офиса «Канц-Эксмо»: Компания «Канц-Эксмо»: 142700, Московская обл., Ленинский р-н, г. Видное-2, Белокаменное ш., д. 1, а/я 5. Тел./факс +7 (495) 745-28-87 (многоканальный). e-mail: **kanc@eksmo-sale.ru**, сайт: **www.kanc-eksmo.ru**

Полный ассортимент книг издательства «Эксмо» для оптовых покупателей:
В Санкт-Петербурге: ООО СЗКО, пр-т Обуховской Обороны, д. 84Е. Тел. (812) 365-46-03/04. **В Нижнем Новгороде:** ООО ТД «Эксмо НН», ул. Маршала Воронова, д. 3. Тел. (8312) 72-36-70. **В Казани:** ООО «НКП Казань», ул. Фрезерная, д. 5. Тел. (843) 570-40-45/46. **В Самаре:** ООО «РДЦ-Самара», пр-т Кирова, д. 75/1, литера «Е». Тел. (846) 269-66-70. **В Ростове-на-Дону:** ООО «РДЦ-Ростов», пр. Стачки, 243А. Тел. (863) 268-83-59/60. **В Екатеринбурге:** ООО «РДЦ-Екатеринбург», ул. Прибалтийская, д. 24а. Тел. (343) 378-49-45. **В Киеве:** ООО ДЦ «Эксмо-Украина», ул. Луговая, д. 9. Тел./факс: (044) 501-91-19. **Во Львове:** ТП ООО ДЦ «Эксмо-Украина», ул. Бузкова, д. 2. Тел./факс: (032) 245-00-19. **В Симферополе:** ООО «Эксмо-Крым» ул. Киевская, д. 153. Тел./факс (0652) 22-90-03, 54-32-99.

Мелкооптовая торговля книгами «Эксмо» и канцтоварами «Канц-Эксмо»:
117192, Москва, Мичуринский пр-т, д. 12/1. Тел./факс: (495) 411-50-76.
127254, Москва, ул. Добролюбова, д. 2. Тел.: (495) 780-58-34.

Подписано в печать 17.10.2007.
Формат 60×100 $^{1}/_{16}$. Гарнитура «Светлана». Печать офсетная.
Бумага мел. Усл. печ. л. 2,22.
Тираж 10 000 экз. Заказ № 6725.

Отпечатано с предоставленных диапозитивов
в ОАО «Тульская типография». 300600, г. Тула, пр. Ленина, 109.

www.infanata.org
Электронная версия данной книги создана исключительно для ознакомления только на локальном компьютере! Скачав файл, вы берёте на себя полную ответственность за его дальнейшее использование и распространение.
Начиная загрузку, вы подтверждаете своё согласие с данными утверждениями!
Реализация данной электронной книги в любых интернет-магазинах, и на CD (DVD) дисках с целью получения прибыли, незаконна и запрещена!
По вопросам приобретения печатной или электронной версии данной книги обращайтесь непосредственно к законным издателям, их представителям, либо в соответствующие организации торговли!
www.infanata.org